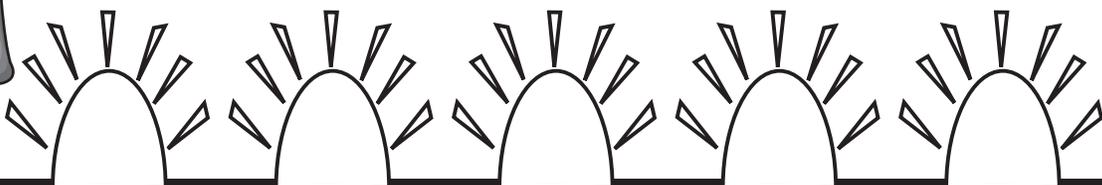
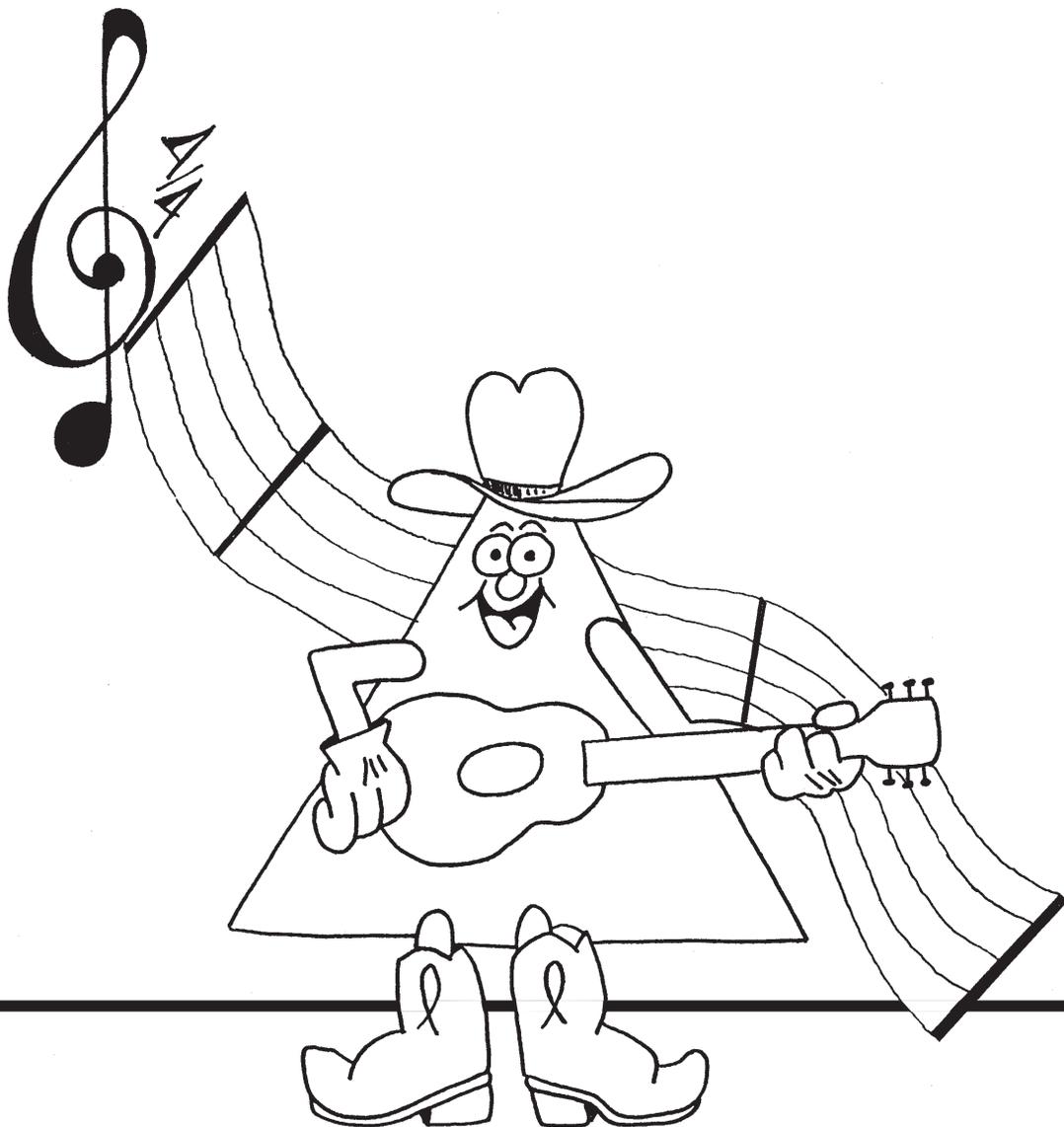
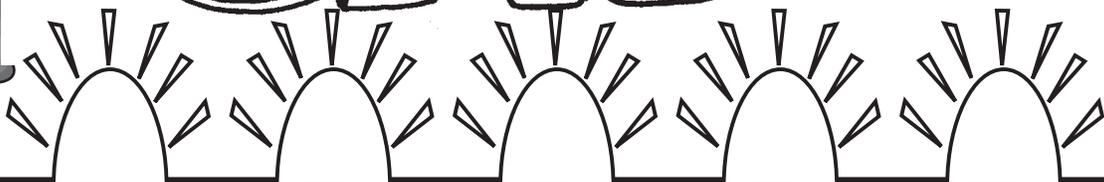
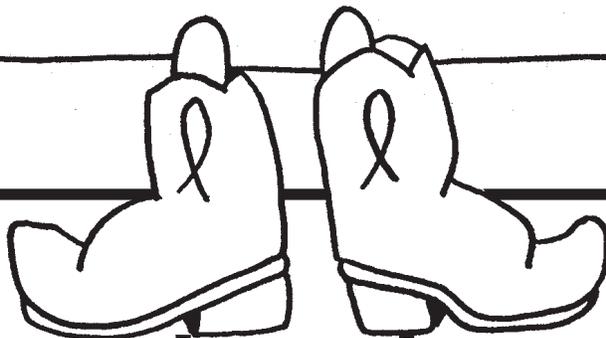
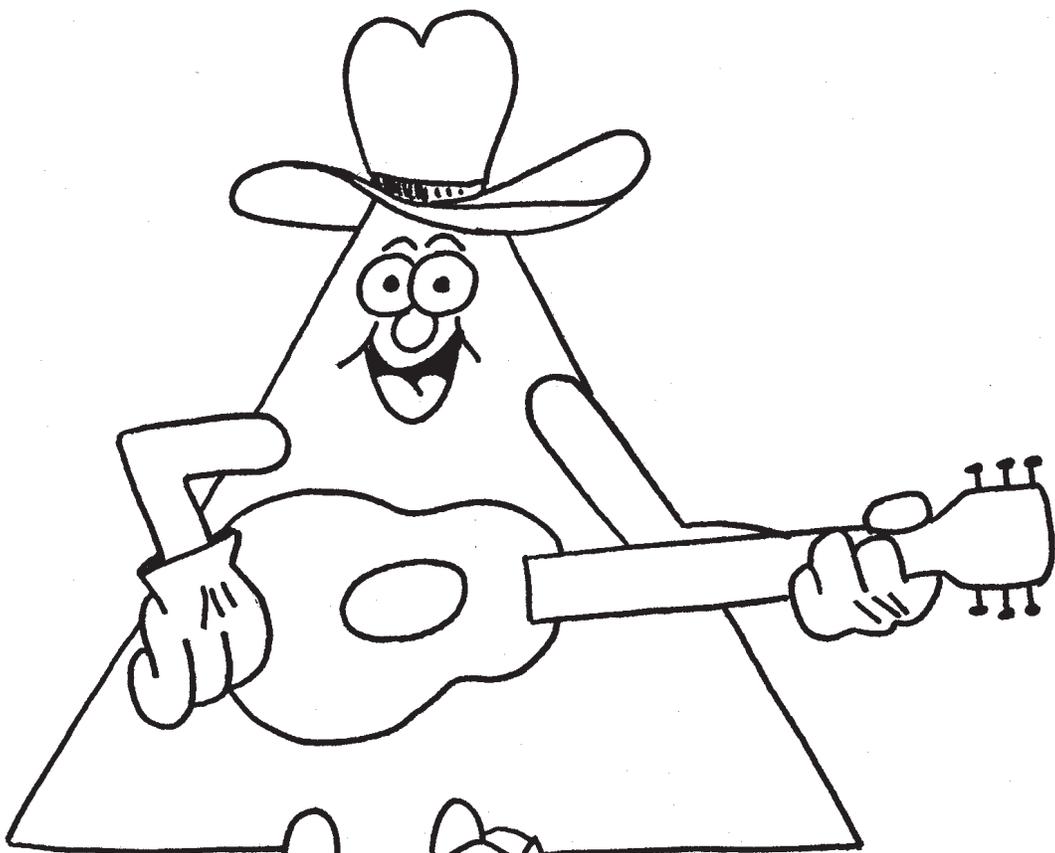


# Claudio

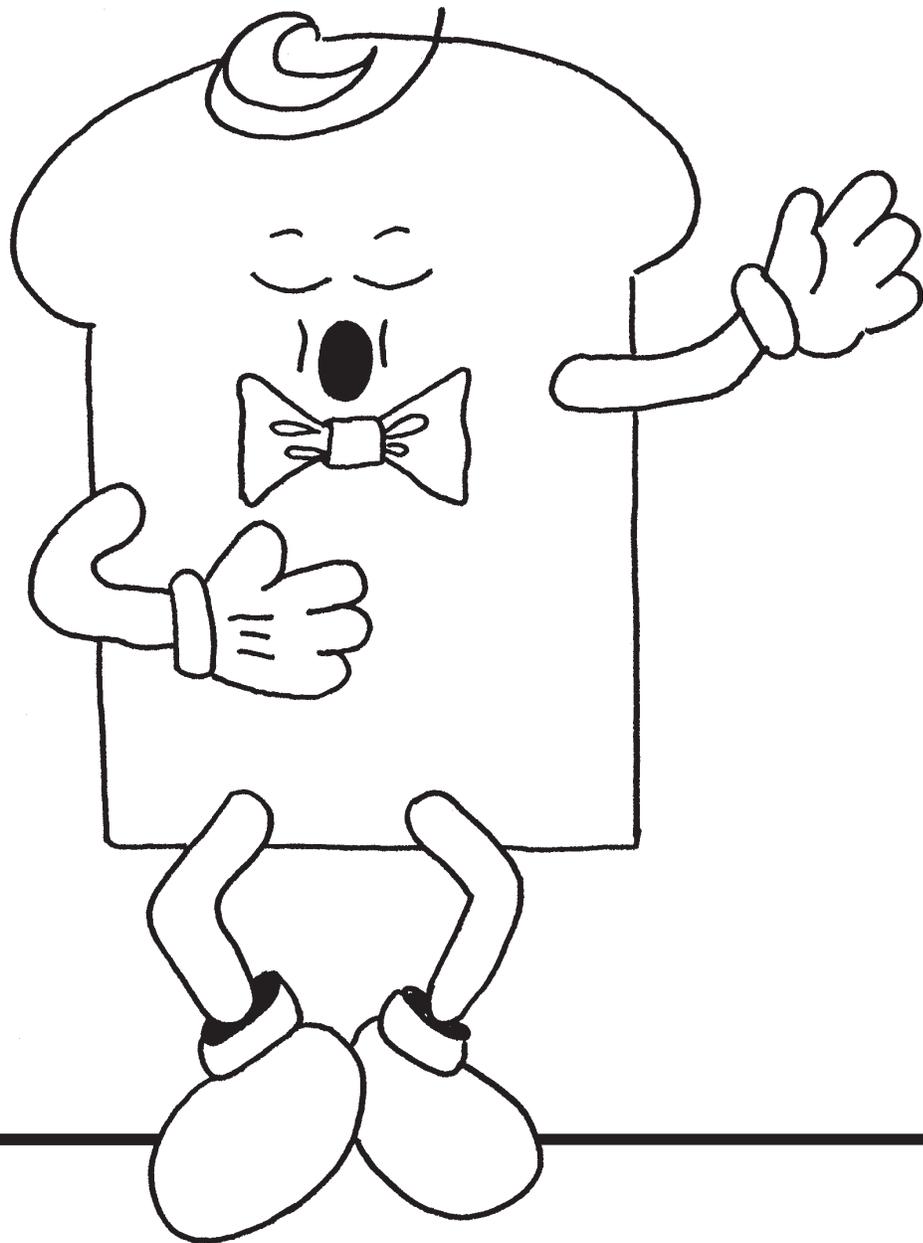
Tu Pirámide de Alimentos  
y La Banda de Buenos Alimentos



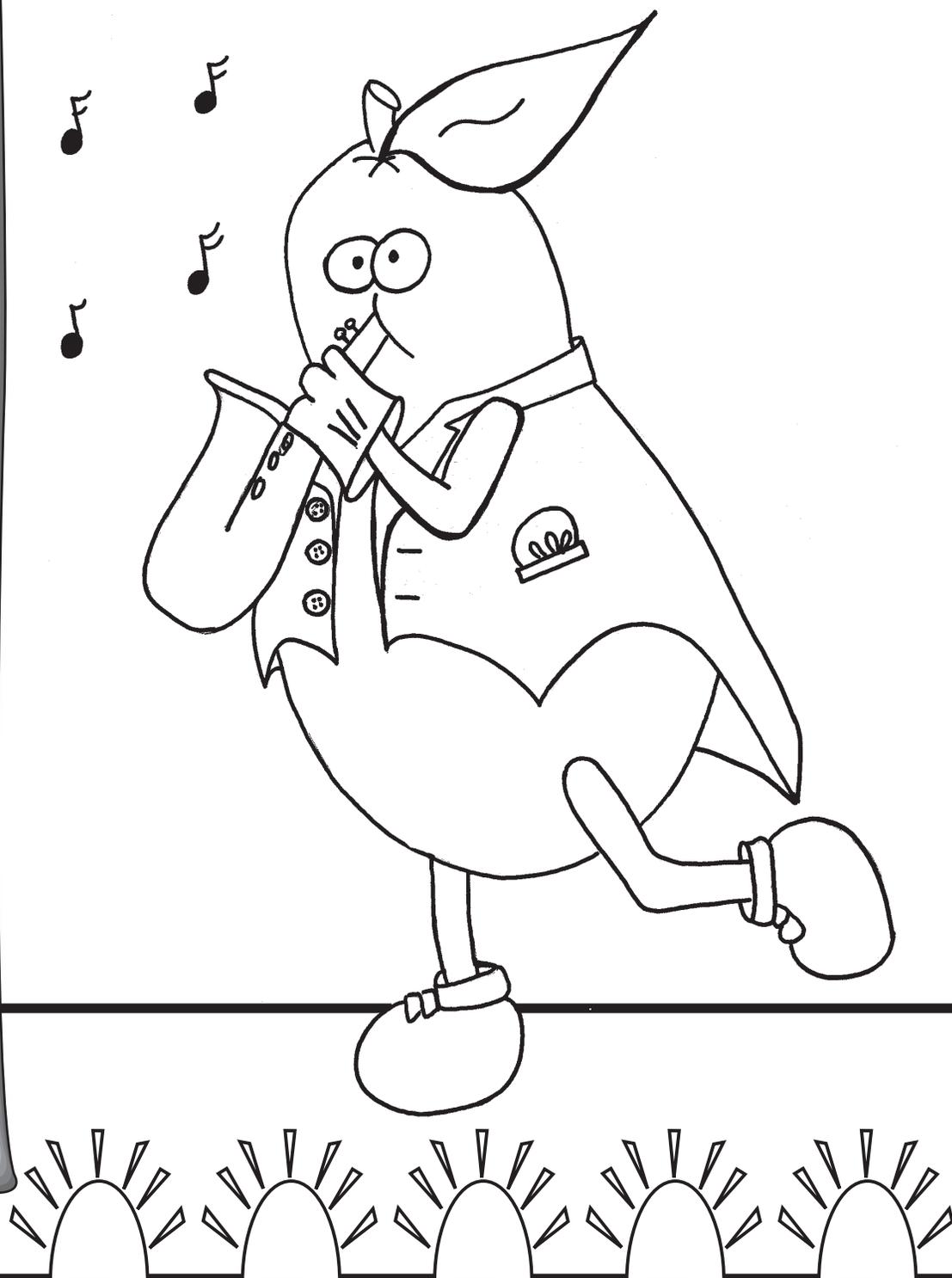
**¡Sígueme, yo soy Claudio la Pirámide de Alimentos!  
¡Ven con nosotros y únete a mi Banda de Buenos  
Alimentos!**



Empecemos con los panes, granos y cereales.  
¡Nosotros somos los clásicos!  
Hacemos parte de cada comida.



¡Ponle un ritmo de jazz a tus comidas con la Frutita sonadora... haz música suave conmigo! ¡Las frutas y la fibra dan belleza!

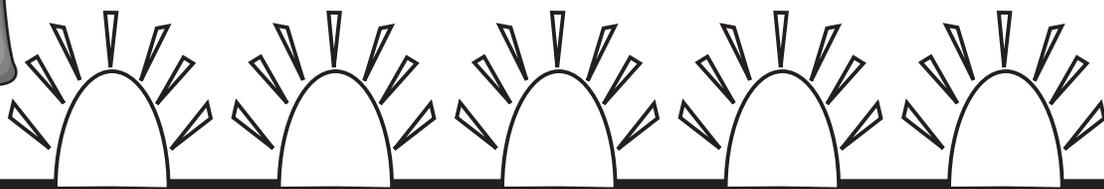


Hola niños, yo soy la señorita Brócoli, formo parte de la familia de vegetales.

¡Muchas vitaminas y variedades te mantienen saltando y bailando rock como yo!



Pa-Pa Pollo es mi nombre. La carne y proteínas  
son mi juego.  
¡Tú vas a moverte de verdad, cuando comas esto  
todos los días!

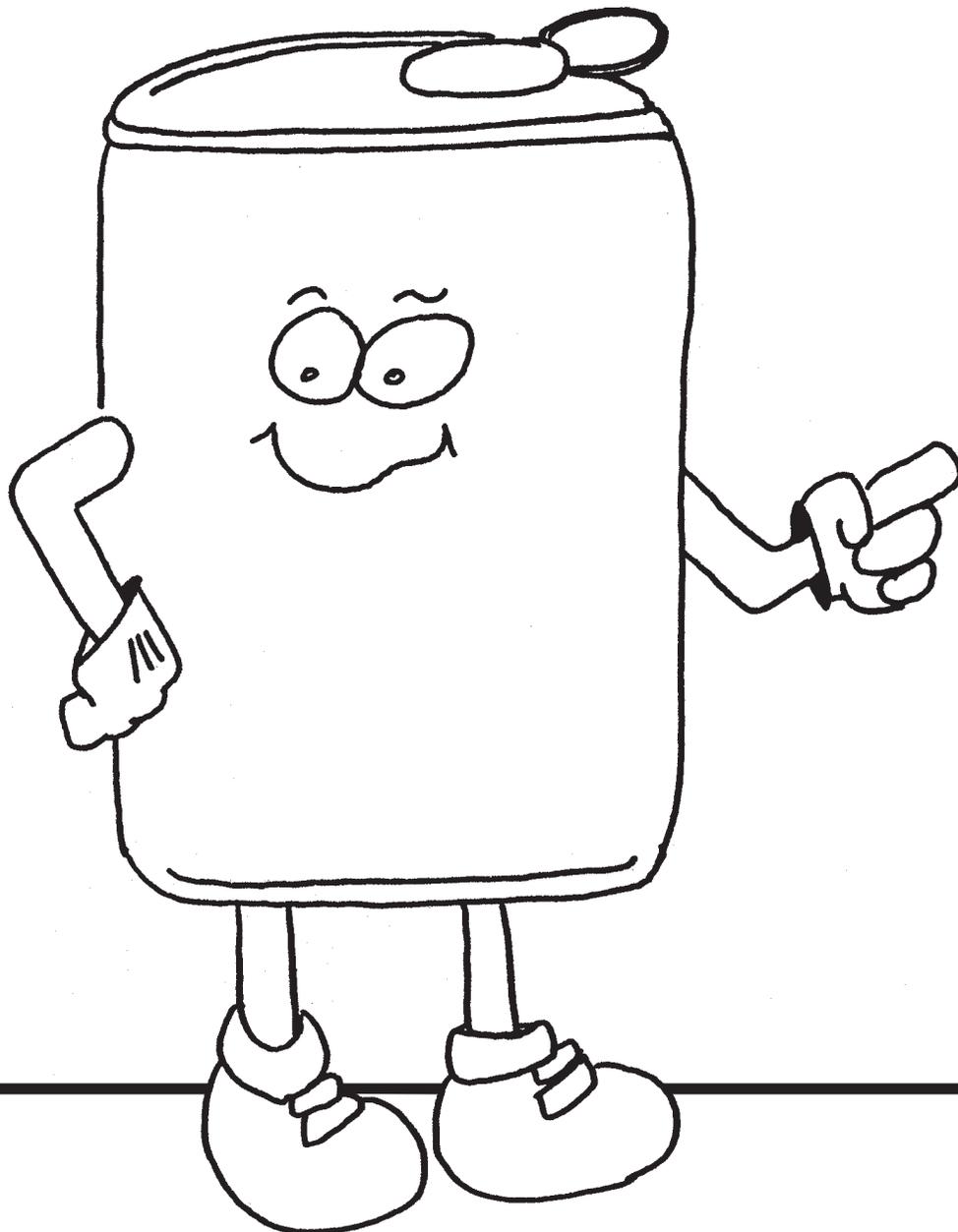


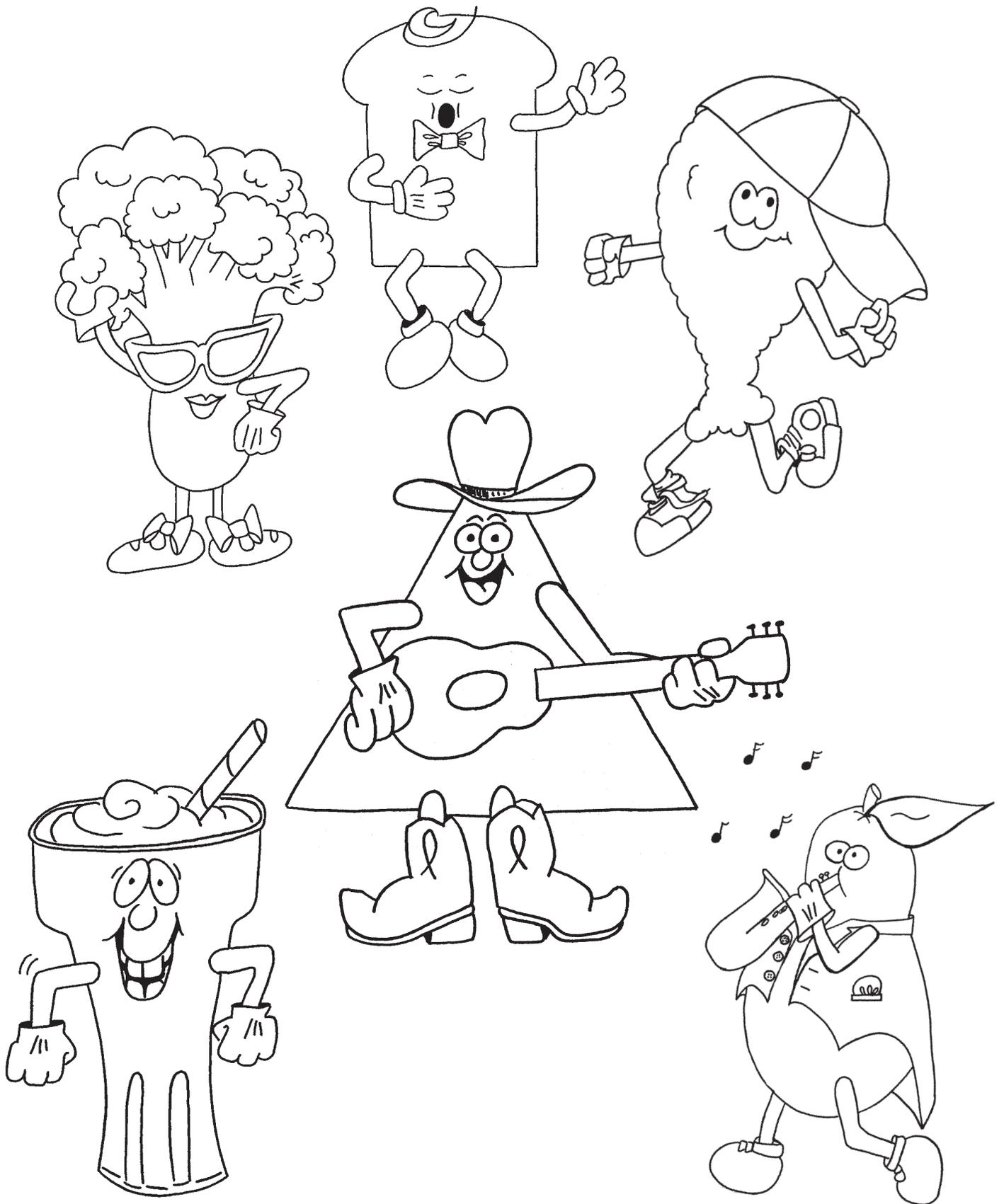
¡Sigue moviéndote! La leche es buena para los dientes  
y los huesos fuertes. ¡Mucho calcio te mantiene  
bailando al ritmo de la música!



Yo soy la soda. Hasta yo digo que las grasas, sodas y dulces deben de limitarse.

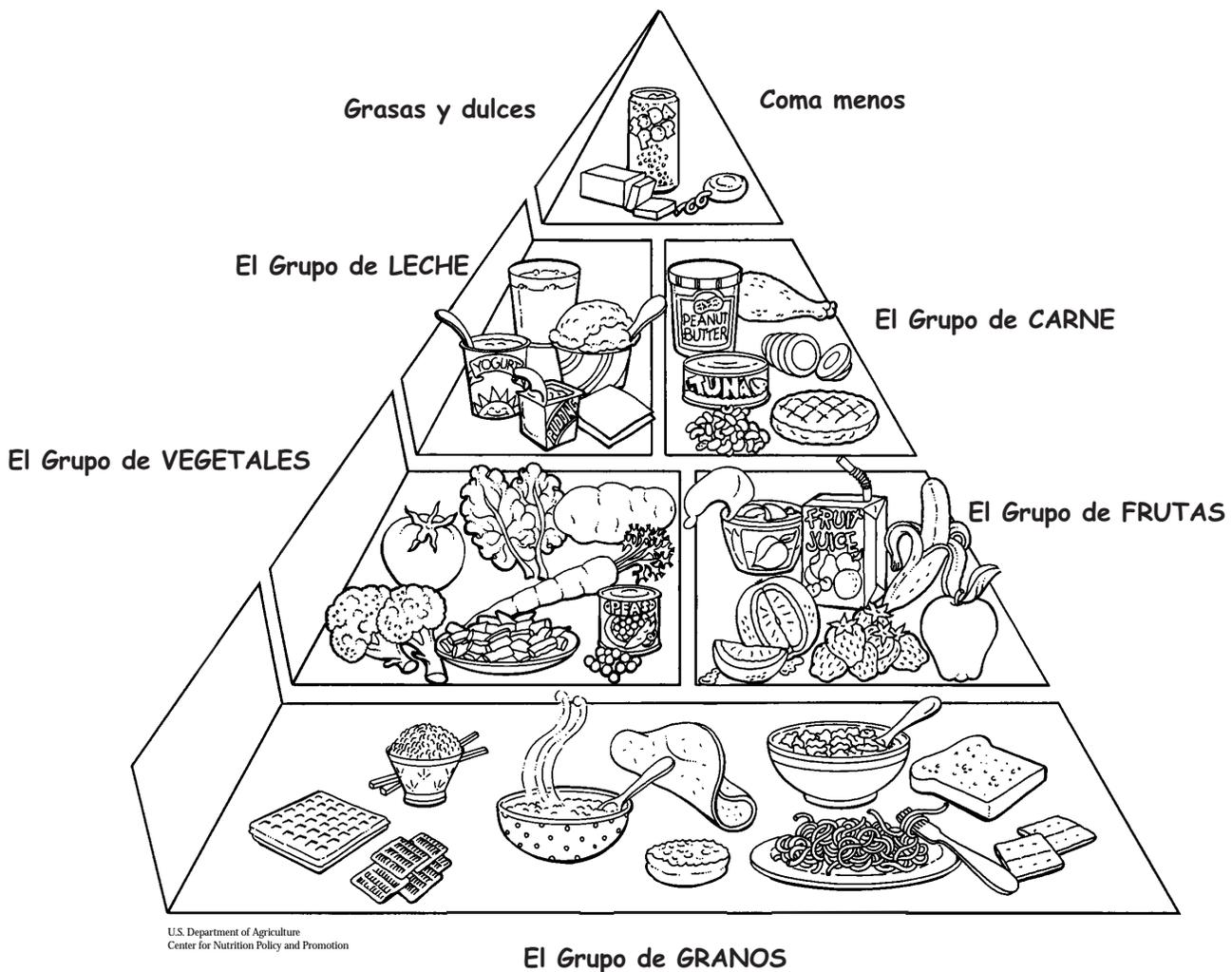
¡Mucho de nosotros pueden arruinar tu cena y son malos para tus dientes!





**Juntos hacemos una gran banda. ¡Recuerda comer algo de todas las partes de la pirámide de alimentos y nosotros seremos tus nutrientes ayudantes!**

# Únete a Claudio y a su Banda de Buenos Alimentos. Come alimentos de cada parte de la pirámide de alimentos todos los días.



U.S. Department of Agriculture  
Center for Nutrition Policy and Promotion

Creado por Cindy Roberts

Para el programa de WIC en Tennessee

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía. Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410

Tennessee Department of Health  
Authorization No. 000000  
No. of Copies 00000  
This document was promulgated  
at a cost of \$.00 a copy. 00/00 DH-0000

